

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	アスレチック センター	フィットネス センター	
7:00		7:00 OPEN ※第3月曜日は 23:00 OPEN					休館日:10月20日	7:00	
7:30	一部有料レッスンの 詳細はこちら	・有料レッスン情報の詳細は左のQRコードからお調べ下さい。 ・特別有料レッスンのご予約は1週間前のお申し込みから可能です。 必ず事前にお支払い下さい。入館整理券を発行致します。 支払後の返金は出来かねますのでご了承下さい。 ・メンバー様は有料レッスン代金のみで参加可能です。 ・ビジター様は有料レッスン代金他、別途施設利用料が必要となります。 ※営業時間外の電話によるご予約は出来ません。		スタジオ直後に、たった8分のウェイトトレーニング 抜群の引き締め効果あり!! 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール スタジオレッスンを通して、十分にアップされた良質な時間を上手に使うエクササイズ。 「プライム」というマシンで、初級で6回、中級で8回、上級で10回、全18回で50分の 燃焼を体験します。これまで以上に自分の体質のわかる方が一週間のマシンとは違い、 最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることが出来ます。		スタジオでのマスク着用について マスク着用は任意でございますが、レッスンによってはマスク着用をお願いする 場合もございます。その際はご協力お願いいたします。		7:30	
8:00							明日の元気！ 未来の健康！ 詳細はこちら	8:00	
8:30								8:30	
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00						10:00 OPEN		10:00	
10:30	ビギナーワーク 10:00-10:45 城谷 崇仁		ZUMBA® 10:00-11:00 MIWA		エアロシェイブ 10:00-11:00 佐藤 里江子	ボディメイク 10:00-11:00 YU-KA	ヨガニドラ 10:00-11:00 台上 和子	10:30	
11:00		ZUMBA® 10:30-11:15 下田 陽子				キッズアスリート		11:00	
11:30	ローインバウト 10:55-11:55 城谷 崇仁	1.2週目のアスリート ＆トレーニング 開始 日曜日 3.4週目大人のための マインドセット 下田 陽子 11:25-12:10 ※5週目は代わりなし	ボディ コンディショニング 11:10-11:55 小野 洋子	ボディメイク 11:15-12:00 酒巻 晴子	JPOPダンス &ストレッチ 11:10-12:10 海東 幸二	ファーストクラス (未就学児) 10:20-11:20 スタンダードクラス (小学生) 11:30-12:30	1.3.5週目 太極拳講義 2.4週目 DISCOWORLD 11:10-12:00 亀山ベッキー	11:30	
12:00								12:00	
12:30	リラクセーション 12:05-13:05 尾代 智子	ランニングステップ 12:25-13:25 阿部 日佐子	ピラティス 12:05-12:50 小野 洋子	カーディオフィットネス キックボクシング 12:15-13:00 酒巻 晴子	美尻 エクササイズ 12:20-13:15 陸野 裕子	【定員35名】 ZUMBA® 12:10-13:00 大浦 透	2週目 ガジナルエロ 陸野 裕子 12:55-13:25 フビタイス 陸野 裕子 ※5週目は代わりなし	12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00	14:00 OPEN 13:20-14:20 数崎 康子	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	休館日	14:00	
14:30		スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	JAZZDANCE 7.5 13:35-14:50 鈴木 真由	JAZZDANCE 14:15-15:15 Rie	ビギナーズステップ 14:00-14:30 田澤 有貴秀	ボディメイクヨガ 14:30-15:30 加地 史佳	すっきり健康ヨガ 13:10-14:10 ジョセフ 鮎	G/Pワーゴ 13:35-14:35 宮野 香織	14:30
15:00	14:35-14:50 GGX ボディメイク GGスタッフ							15:00	
15:30	スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	クラシックバレエ初級 15:05 - 16:05 Aura	エアロ2 15:25 - 16:25 竹内 愛	ピラティス 15:35-16:20 田澤 有貴秀	15:45-16:00 GGX 毎週アロ/3 ※有料レッスンは同時 刻にある場合は 16:50-17:00	デコンド スクール 【1 T F】 少年部 14:00-15:00 成年部 15:00-17:00	ストリートダンス &ストレッチ 15:40-16:40 MIHO	15:30	
16:00		有料スクール	スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	キッズアスリート	16:30-16:45 GGX ボディコンディショニング GGスタッフ	オリジナルエアロ (中級) 16:00-16:50 鈴木 優子		16:00	
16:30		千葉ジャズダンス スクール リトルクラス 16:00-16:50 キッズクラス 17:00-18:00 ジュニアクラス 18:00-19:15	16:40-16:55 GGX ストレッチ 毎週リソース	ファーストクラス (未就学児) 15:40-16:40 スタンダードクラス (小学生) 16:50-17:50 アスリートクラス (小学生) 18:00-19:00	16:30-16:45 GGX ボディコンディショニング GGスタッフ	【定員24名】 オリジナルステップ 中級 17:15-18:15 今村 彩子		16:30	
17:00								17:00	
17:30	16:10-17:10 HULA 島山 千穂 10/6							17:30	
18:00	有料スクール							18:00	
18:30	デコンドスクール 19:00-21:00 【1 T F】 少年部 18:00-19:00 成年部 19:00-21:00	18:15-18:45 GGX マインドセット 小林 弘典						18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00	ボディメイクヨガ 19:10-20:10 森 由希子	平日毎週火曜 ※10月7日は 休館 HAND STAND トレーニング ILLYA 19:30-21:00 有料 ワークショップ ¥1,571 このクラスに限り 遅れて参加、 途中退場可能	フロアヨガ 19:00-20:00 SAYURI	中級エアロ 19:00-20:00 宮沢 美登里	ZUMBA® 19:00-19:45 野中 映仁子	初級エアロ &シェイブ 19:00-19:45 宮沢 美登里	エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	価格変更 レッスン数増！ 有料 ¥1,650 Rie JAZZダンス 19:45-20:45 10/11.25	20:00
20:30	マインドフィットネス初級 20:20-20:50 小林 弘典		デコンド スクール 【1 T F】 成年部 19:30-21:00	宮野式カラダ 改造塾 20:10-21:10 宮野 成夫	スタジオレンタル特 ・エアロスタジオ 1h/3,300円(税込) ・マツスタジオ 1h/5,500円(税込) ・リングスタジオ 1h/11,000円(税込)	KICKOUT 20:00-21:00 Kuu	【定員24名】 初級ステップ 20:15-21:15 綾部 奈緒子		20:30
21:00								21:00	
21:30	マインドフィットネス中級 21:00-21:30 小林 弘典							21:30	
22:00								22:00	
22:30								22:30	
23:00								23:00	
23:30								23:30	
0:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	0:00	

行徳千葉 スタジオプログラムのご案内

月曜日

火曜日

水曜 日

木曜日

曜日

土曜日

日曜日